



دقيق القمح) بالماءِ مع إضافةِ كان لذيذاً! ولكن هل تعرف من هو أول من فكر

كلنا نأكلُ الخبزَ ونحبُّه . . كما مزجَ هذه الثمارَ المجروشةَ بالماءِ ، بسحقِها بين قطعتينِ من الحجرِ أننا نعرف أن الخبز يُصنع بمزج ِ ثم تركها كي تجفُّ في الشمس ، الصَّلدِ ، ثم يُعجَنُ الدقيقُ بالماءِ ، دقيقِ بعض أنواع الحبوبِ (وخاصة وأكلها . ألا تظنُّ معى أن طعمَها ويُخبر في الأفران . ونَرى ذلك

ناكله اليوم ، وكان ذلك منذ حوالي

حيواناتِ ! وقد اكتُشِفَ حديثاً رغيفُ مثلث الشكل في إحدى المقابرِ في إلى الخبر كميات من اللبن، أو أو « الفينو». الدير البحرى بالأقصر . كما اكتشف بعض الفيتامينات والمعادن لتحسين قدماء المصريين الخميرة أيضاً ، طعمِه ، ورفع قيمتِه الغذائية . فعرفوا أن إضافتها إلى العجين ويمكن صناعة خبز من دقيق حبوب تُجعلهُ يختمرُ ويرتفع . أخرى غيرِ القمح ، مثل دقيقِ الذرةِ أو الشعير أو الأرز، ولكنَّ دقيقَ ومعظم الخبز الذي نأكله اليوم

يحتوى على مادةٍ تسمّى

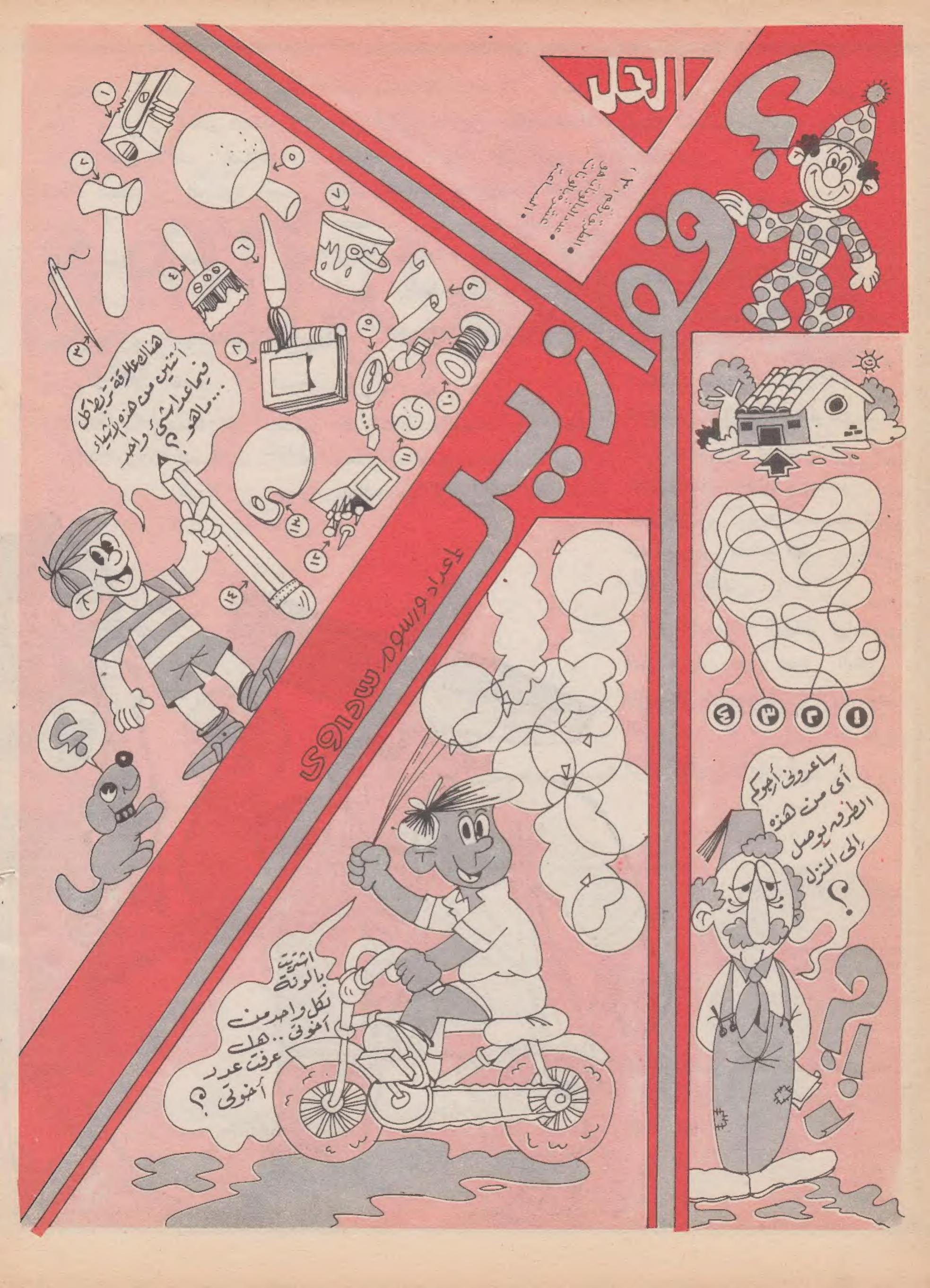
القمح يتميز بأنه غنى بالمواد يصنع من دقيق القمح ، لأن القمح النَّشُويَّة وبعض البروتين. وتتركز الفيتامينات والمعادن في القِشرة « الجلوتين » ، وهي تُعطى للدقيقِ الخارجيةِ للقمح (نَخالة الدقيق) ، لذلك فمن الأفضل أن تأكل الخبز

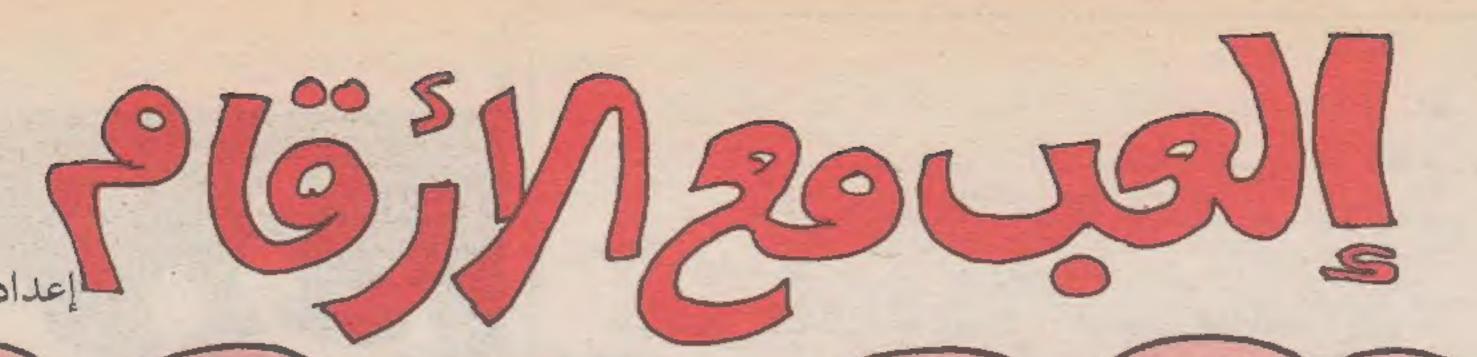
عند عجنِه قُواماً خاصًا، وتساعدُ الأسمرَ أو البلديّ، لأنه أغنى في على ارتفاع العَجين . وعادة يضاف قيمتِه الغذائية من الخبرِ « الشامي »

ولكلُّ شعبِ من الشعوبِ خبزُه الخاص به . ففي المكسيك مثلا يَصنعون نوعاً من الخبرِ من دقيق الذرة ويسمّى « تورتيلا » ، وفي اسكتلندا يَخبزون « البنوكة » وهي كعكة من دقيق الشوفان أو الشعير، أما السويديون فيأكلون نوعاً من الخبر الجاف الهش ، يصنعونه من دقيقِ الشيْلَمِ (١) ، والفرنسيون أشهرُ الشعوب في صناعةِ الخبرِ بأشكال

وفى بعض البلدانِ يطحنون البازلاء إلى دقيق لعمل الخبز. وفي بلادٍ أخرى يطحنون الأرزَ وفولَ الصويا، أو حتى البطاطس والخرشوف والموزّ!!









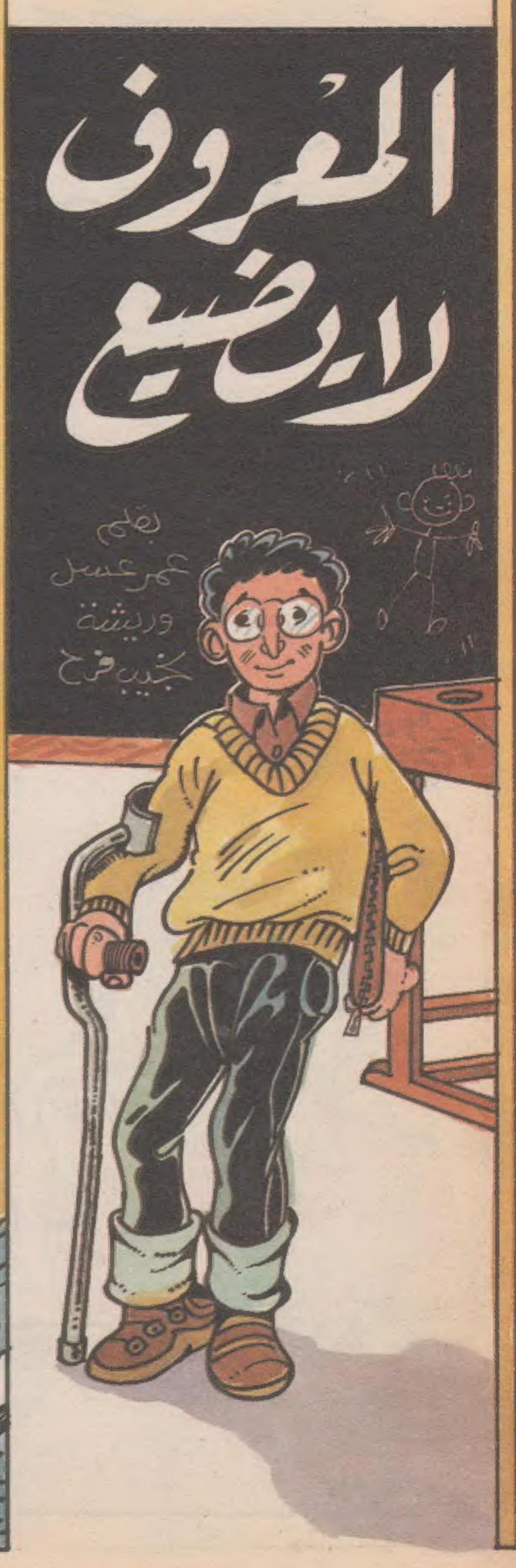
حين نقدًم معروفاً أو معاونةً لأحدِ الناس فإننا عادةً لا ننتظرُ الجزاء على هذا المعروفِ، لأن معاونة الناس مبدأ أخلاقي يدلُّ على الرقي والحضارة . وفضلًا عن ذلك فإن ديننا العظيم يؤكّدُ ثوابَ الله عن كلَّ معروفِ تفعلُه حتى ولو كان للحيوان . فقد نسقى كلباً اشتدَّ به العطش ، أو نطعم قطاً أوجعة الجوع . ومع ذلك فإن خيار الناس لا ينسون المعروف الذي قُدِّم إليهم أبداً ، بل ويعتبرونه دَيْناً في أعناقهم يجبُ عليهم أداؤه لمن قدَّم لهم هذا المعروف يوماً .

وقصتى اليوم قصها على صديقى المهندس الميكانيكى وحلمى عبد السلام ، وهو من أهالى محافظة أسوانَ التى

عُرِفَ أَبِنَاؤُهَا بِالوفَاءِ والقِيمِ العربيَّةِ العربقةِ . قال لى صديقى : منذ سنوات بعبدة كنا تلام

قال لى صديقى : منذ سنواتٍ بعيدةٍ كنا تلاميذ فى مدرسة أسوان الثانوية ، وكان معنا تلميد يُدْعَى خالداً ، وكان يعانى من مرض شلل الأطفال الذى أصابة فى طفولتِه ، ورغم ذلك فهو يحب الحياة ، ويناضل من أجل التفوقِ والعلم . وكان خالد يستعين فى سيره بعصاً يتوكاً عليها وتعاونه على السير والاتزان . يستعين فى سيره بعصاً يتوكاً عليها وتعاونه على السير والاتزان . ويحمل صديقى قصته قائلاً : « خرجنا فى رحلةٍ مدرسيةٍ إلى الوديانِ المحيطةِ بمدينة أسوانَ من الجهةِ الشرقيةِ ، وأصر خالد رغم عِلْتِهِ وعدم استقامة مشيّتِه على اصطحابِنا ، وكنا عشرة تلاميذ ، وكان الجورات صخروايةٍ منتشرةٍ ، وكان ذلك فى شهر ونتامل مابه من شجيراتٍ صخروايةٍ منتشرةٍ ، وكان ذلك فى شهر يناير ، إلا أن جو أسوان الصحو كان يُشعرنا بالدف، والنشاطِ . وفجاة تلبدت السماء بالغيوم ، وأحسسنا ريحاً قوية تهب علينا من الشرق من تجاهِ البحر الأحمر ، وبعد قليل نظر أحدُ الطلبة إلى التلال الشرقية ، وصرخ عالية .





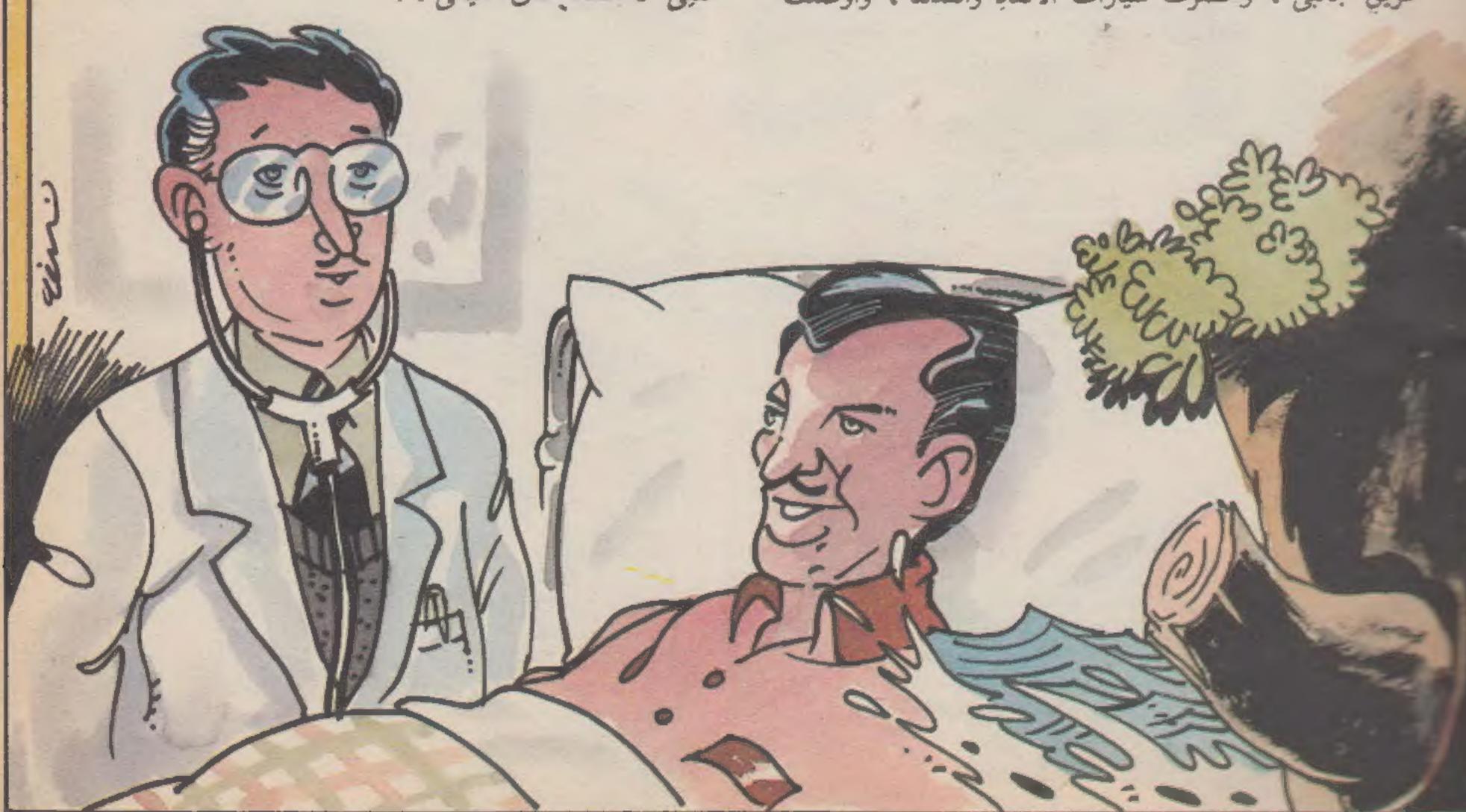
قال: « اهربوا أيها الرفاق ، إن السيول قادمة ، وهي تجتاحُ كُلُّ شيء في طريقها . وفجأةً رأيتُ زملائي التلاميذ قد أطلقوا سيقانهم للريح يلوذون بقمم الجبال والتلال القريبة ، ونظرت إلى خالد فوجدته لا حول له ولا قوة . فشلل الأطفال لا يساعده حتى على السير . وكنت قد سيقتُ الأصدقاء في العَدُو نحو قمةِ تَلُ قريبٍ ، إلا أنني نظرت إلى بطنِ الوادِي فوجدتُ خالداً يقومُ ويسقط ، وعكازه لا يساعدُه في شيء ، والسيل يقتربُ منه بمياهِ الجارفة .

فأسرعتُ عائداً إلى خالدٍ ، وكان أقلَ منى حجماً ووزناً ، وحملته ، وحاولتُ الجرى به إلا أن قَدَمَى كانتا تغوصانِ في الرمالِ ، وكان الشيطان يوسوسُ لى أن أتركَ خالداً وأهرب بنفسى ، إلا أننى تذكرت دينى الحنيف وما يحضُ عليه من مساعدةِ الضعفاءِ ، ووجدتُ شجرةً قريبةً ضخمةَ الجدع ، ولعلها شجرةُ السنطِ التي تعطينا الصمغ العربي ، فأسرعتُ وأنا أحملُ خالداً إلى جذع الشجرةِ ، وجعلت خالداً بين الجذع وبين جَسَدِي ، واحتضنتُ الجذع ومعه خالدُ بما أوتيتُ من قوةٍ ، وبعد لَحظاتٍ أحسستُ أمواجاً من الطوفانِ تغمرنا وتمرَّ من فوقِنا ، وكنتُ أدعو الله ألا يقتلع السيلُ هذه الشجرة التي أتشبَّث فوقِنا ، وكنتُ أدعو الله ألا يقتلع السيلُ هذه الشجرة التي أتشبَّث بها بينما خالدُ يطوقُ عُنقي بشدَّةٍ ، حتى لا يجرفه تيارُ الماءِ . ومضت ساعةً كأنها الدهرُ ، وخفَّتُ جدَّة السيل ، الذي قذف بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بكلُ ما صادفه في مجرى النيل ، ولو كنا أفلتنا من الشجرة بيا أيضاً معه

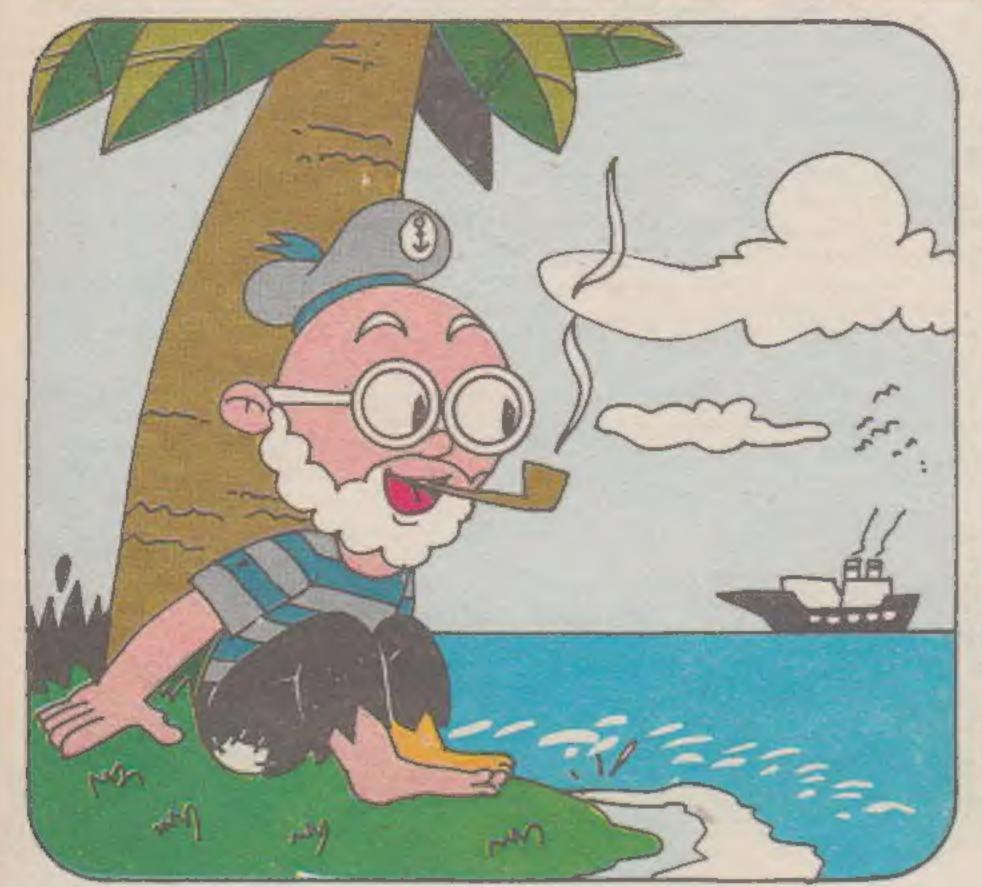
وحملتُ خالداً وأنا أخوضُ في الطينِ إلى أن وصلنا إلى طريقِ جانبي ، وحضرت سياراتُ الانقاذِ وأنقذتنا ، وأوصلت

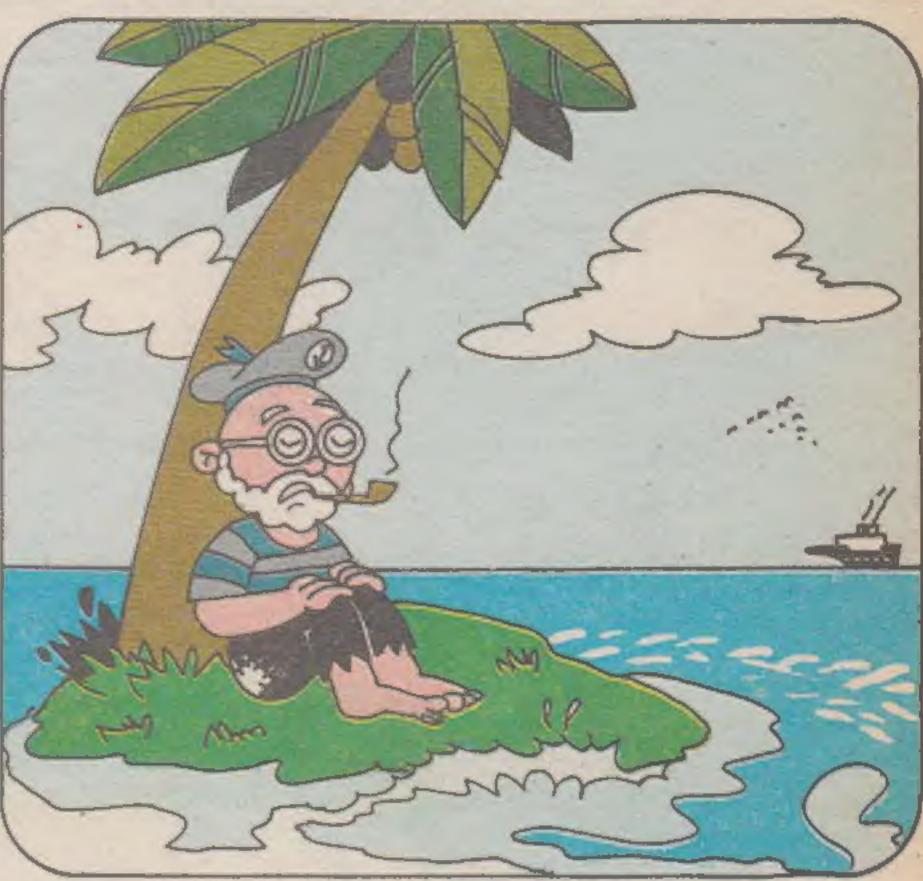
خالداً أولا إلى منزِله . حيث وجدت اهله في حزنٍ وبكاء ، إذ اعتقدوا أنه مات ، وجرفته السيول . وحين عدت إلى منزلي وجدت أسرتي في نفس الحالة ، وفرحوا جدا بنجاتي ، وقصصت عليهم كيف أمكنني إنقادُ خالدٍ وإنقادُ نفسي ، وأن الله تعالى هيأ لنا هذه الشجرة الكبيرة من أجل نجاتنا .

ويكمل صديقي قصته قائلا: ومرَّت الأيام ، وذهبنا إلى الجامعة بالقاهرة ، وانقطعت أخبارُ خالدٍ عنى ، وتخرجت في كلية الهندسة بقسم الميكانيكا، ويشاء القدر أن يرد خالد المعروف لي بعد ثلاثين سنة كاملة . فقد أصابتني في إحدى الليالي نُوبَة قلبية وأنا في مسكني بمدينة نصر بالقاهرة . وحملني أهلى مُعْمَى على إلى أقرب مستشفى ، حيث أدْخِلْتَ في غرفةِ العناية المركزة وحينما أفقت قالت لى زوجتى : إن طبيب المستشفى أنقذ حياتك ، فقد ظل معك منذ دخولك إلى الآن ، رغم أن زملاء، الأطباء قالوا له إن الحالة مُطَمِّئَة . ونظرت إلى الطبيب الأشكره . فقال لى : « ألا تعرفنى ياباشمهندس حلمى ، أنا خالد عبد المقصود الذي أنقذته من السيول منذ ثلاثينَ عاماً ، وقد عرفتك من أوراقِك ، فاحتضنته ، وبكيت . . . إنه خالد لم يتغير كثيراً رغم الشعيرات البيض التي بدأت تزحف علي رأسه ، إلا أنه تخلص من العكاذِ ، ويستخدمُ جهازاً مركباً على ساقِه يعاونه على السيرِ بِعَرج خفيفٍ ، وظل خالد يلازمني طوال فترة العلاج ، كما ظل يعودني بعد خروجي من المستشفى . وحين أردت أن أشكره على كلّ ما فعله من أجلى . كان رده : و إنني أودى دَيْناً لك في عُنْقِي لا أنساهُ مَدَى حياتي ، .















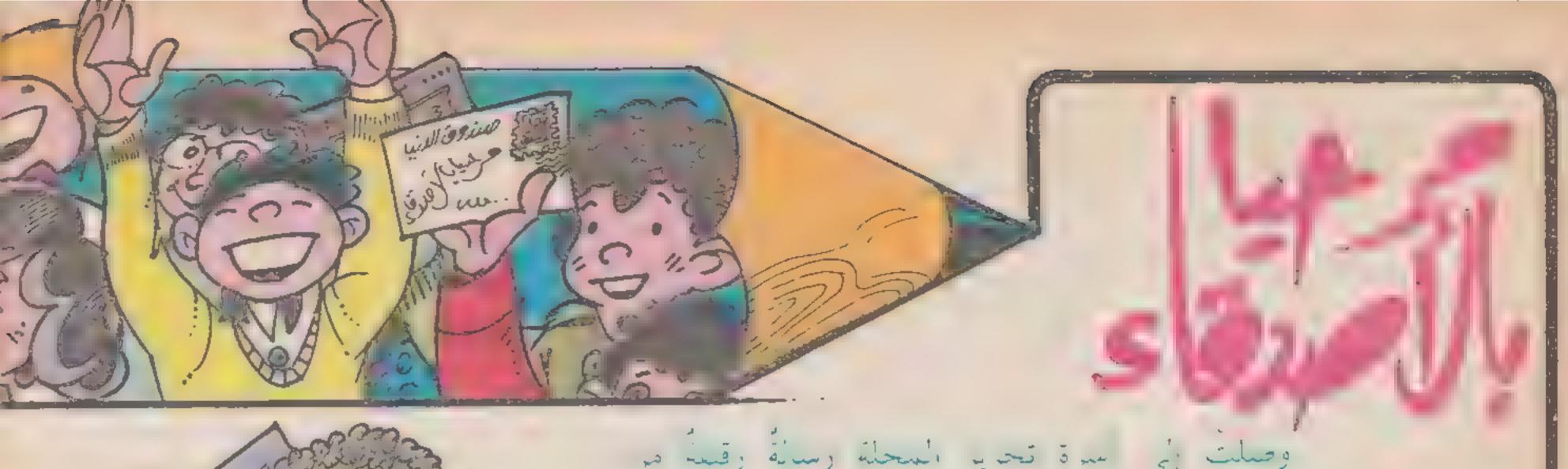






السينة المتاسعة أولون براير ١٩٨٧ النفن ١٥ وتست 1・1 コルカリ

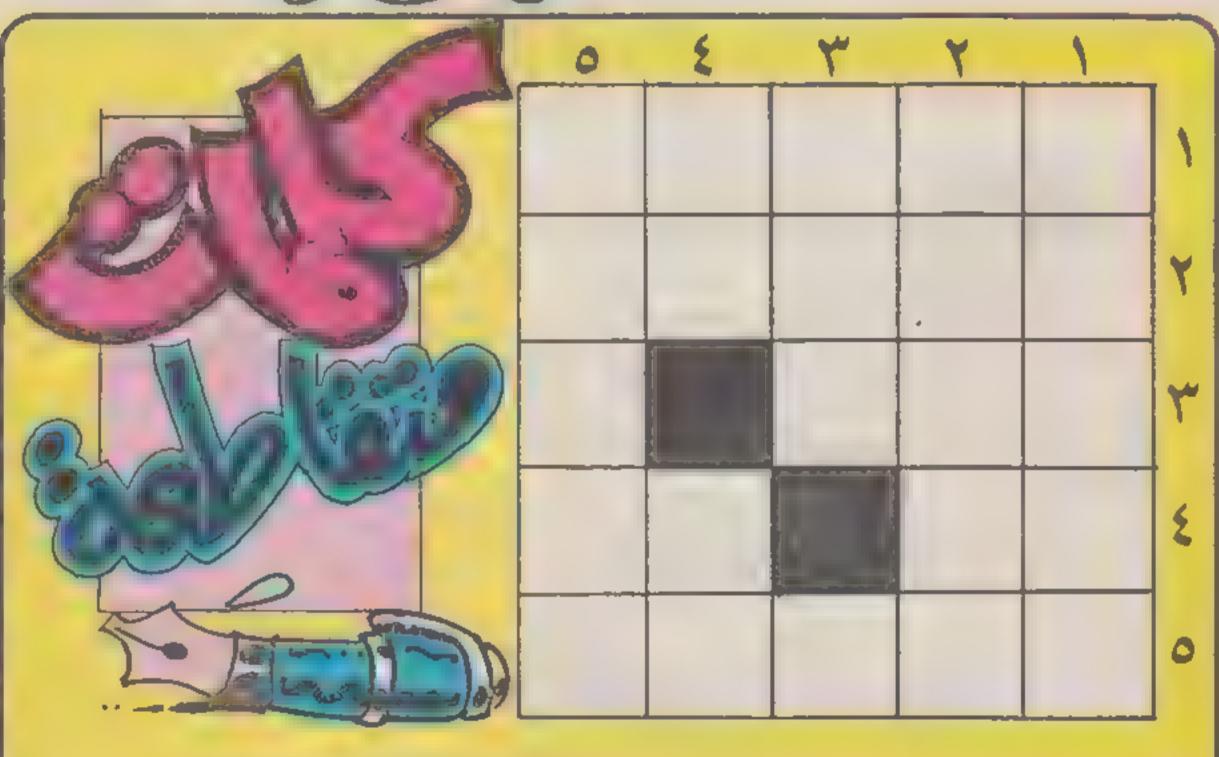






أوصلت إلى سرة تحرير المحلة رسالة رقبة من السودان ، من صديق المجلة عبد الهادى بابكر ، يشكر فيها الصديق محمود عمر على المسابقات الجميلة التى يُعِدّها الأصدقاء المجلة ، كما يُبلى إعجابه الشديد بشعر الأصدقاء أحمد ومحمد وسماح شكرى . . ويبعث بتحياته إلى جميع أصدقاء مجلة صندوق الدنيا . وأسرة تحرير المجلة ترحب بعبد الهادى صديقاً جديداً لها ، وترحب بكل قراء المجلة في السودان الشقيق ، وفي جميع الدول العربية .

أهلا ومرحبا بالأصدقاء



۳۔ بکی (معثرة)

و_ زائلة

٤ ـ ضمير ـ عملة اليابان (معكوسة)

من الصديق: محمد عبد الحافظ_

أنقسى :

١ ـ سورة من سور القرآن الكريم

۲ ــ دولة عربية

٣- في الأسبوع (معكوسة)

٤ - ضمير - غير مطبوخ

ه ـ أهديه (مبعثرة)

رأسى :

١ ـ سرير الطقل

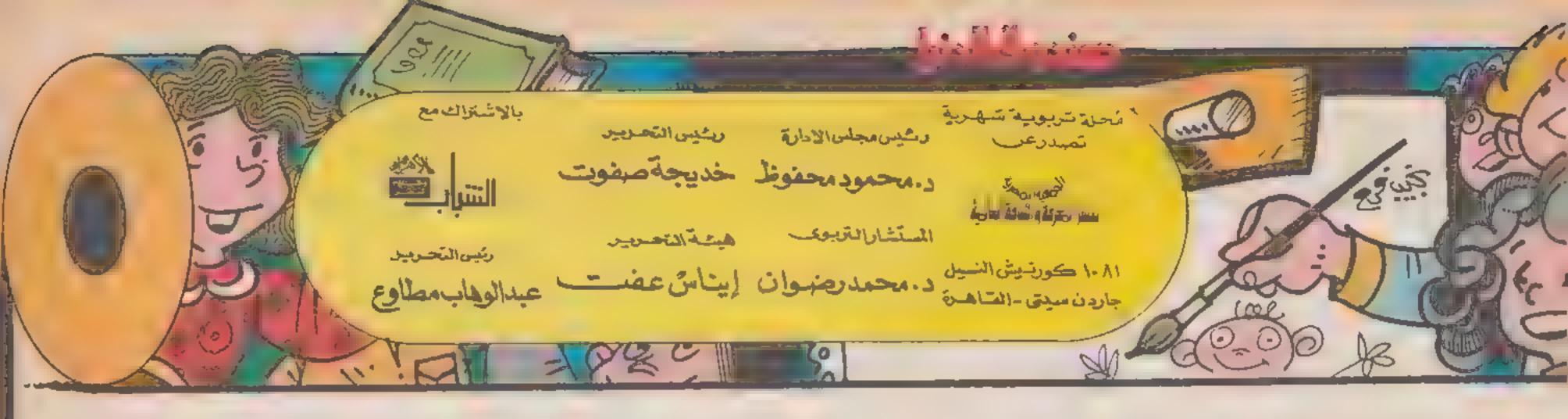
Bear of



الأستاذ: ما هو أكبر تغير يتحدث عندما يتحول الماء ثاحا؟

التلميذ: ارتفاع الثمن طبعا.

ı	أسيوط				
ı	<	0		ક	5
ı	6	Ç		Ç	57
ı	٢	6	5		Ç
I	C	57	ن	57	1
		C	6	0	ف



779°CUVVIJ518100

الاسم: صادق محمد على الدبيسى السن: ١٤ سنة

الهوايات: المراسلة - جمع الطوابع والعملات العنوان: القطيف ص , ب ٩٢٣ - الرمز المريدى ١٩١٩ - المملكة العربية السعودية

الاسم: عادل عبد الله محمود عبده السن: ١٢ سنة

الهوايات: الرسم السباحة القراءة -المراسلة - جمع الطوابع

العنوان: ٢١ شارع عبده سالم . ص . ب مصر ٩٥ ـ حى المنشية ـ بنها ـ القليوبية ـ مصر

السن: ١٤ سنة الهوايات: القراءة ـ المراسلة العنوان: ١٢ شارع إمام ـ منشية الحرس

الأسم: أشرف كرم محمد الطوخي

العنوان: ١٢ شارع إمام - منشر الوطنى - بنها - القليوبية - مصر

الاسم: نرمين محمد عبد الغفار عبد الحميد السن: ١٥ سنة

الهوايات: كتابة الشعر السباحة ركوب الدراجات المراسلة

العنوان: شركة وسط الدلتا الزراعية _ قطاع الحامول _ محافظة كفر الشيخ _ مصر

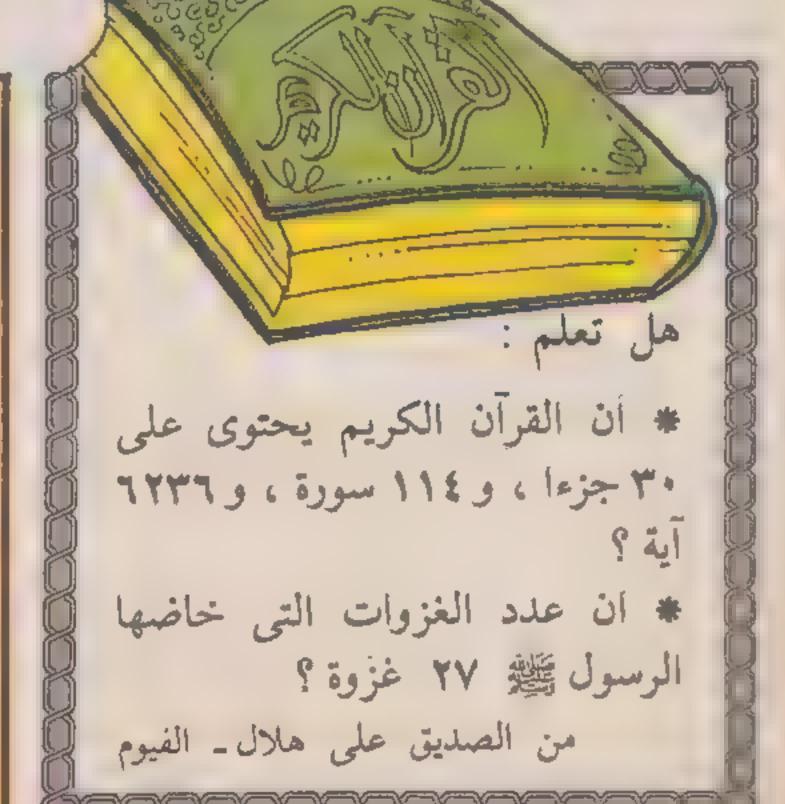


القوس المشدود على الدوام . . إما أن يرتخى أو ينكسر

(مثل روسى)

من أطفأ شمعة غيره . . بقى فى الظلام مثله

(مثل بولندى) و جميل أن يموت الإنسان من أجل وطنه . . أجمل منه أن يعيش لأجله (مثل هنغارى)





وأخذ يمشى في الشارع ذهابا ومجيئا... فلمحه الشرطى فسأله: هل تبحث عن

خرج رجل من. منزله بعد منتصف الليل،

رد الرجل: لقد هرب النوم منى فخرجت أبحث عنه .

دخل الرجل المطعم وقال للنادل: أريد سمكا

رد الرجل على الفور: لا . . أريده من البحر

المدرسة: خالد. . موضوع الانشاء الذي كتبته يماثل بالكلمة الموضوع الذي كتبه أخوك , عن قطتكم .

خالد: هذا طبيعي فهي نفس القطة!



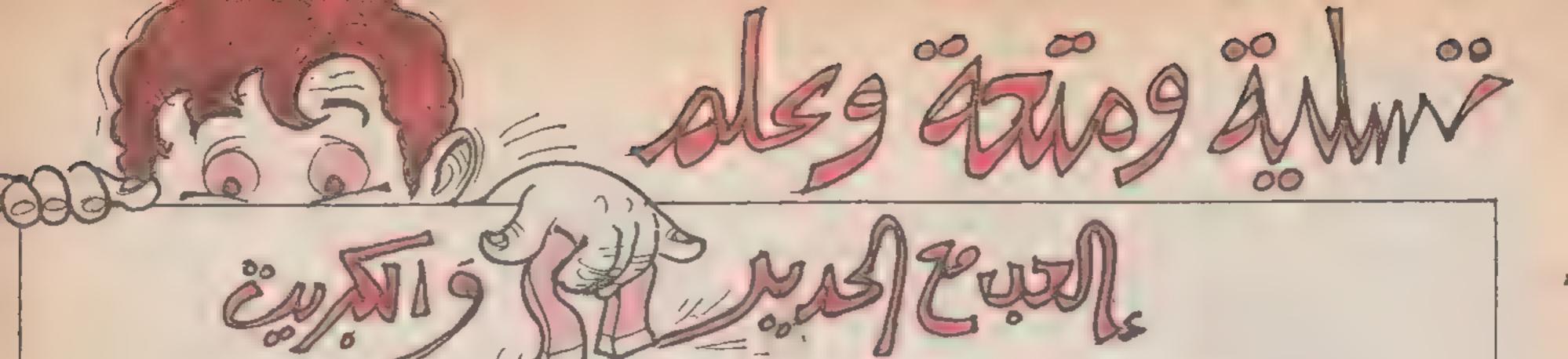
سالت السيدة ابنة جارتها: هل والدتك بالداخل يا ابنتي ؟ فقالت الطفلة: لا

عندئذ سألتها السيدة: متى ستعود؟

الطفلة: لحظة، حتى أسألها



_رتفعا اعالع __



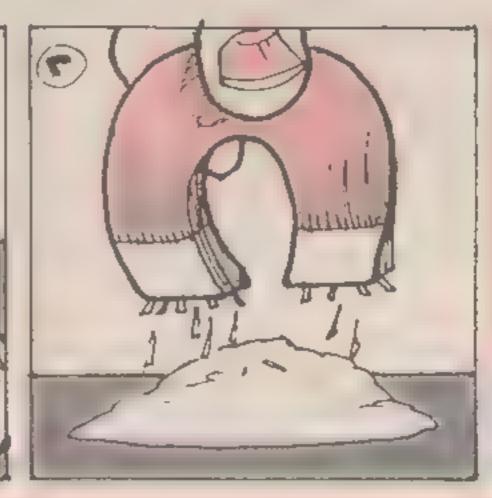
المواد المطلوبة: ٢ _ مسحوق الكبريت ١ - برادة الحديد

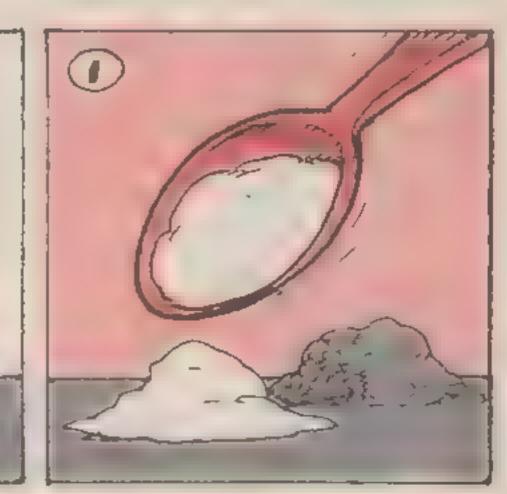
٤ _ فنجان ۳_ مغناطیس

ملعقة شاى صغيرة









التجربة:

- 🗱 اخلط ملعقة من برادة الحديد مع ملعقتين من مسحوق الكبريت (شكل ١).
- * انظر إلى هذا الخليط بوساطة العدسة المكبرة . . هل تستطيع التمييز بين الحديد والكبريت بوضوح ؟ وهل بامكانك فصلهما عن بعضهما ؟ يمكنك فصلهما بسهولة جدا باستخدام المغناطيس في جذب برادة الحديد (شكل ٢).
 - الله الحديد والكبريت معا مرة أخرى . . وضع الخليط في الفنجان .
- * أضف قليلا من الماء إلى الخليط ، وقلبه بملعقة الشاى حتى يصبح كالعجينة (شكل ٣). خذ حذرك وأنت تلمس الفنجان لأن حرارة الفنجان سوف تزداد شيئا فشيئا حتى يصبح شديد السخونة . ستلاحظ أيضا تصاعد بخار من الفنجان . . وستتعرف بسهولة على رائحة هذا البخار المتصاعد، إنها رائحة الكبريت.
- * اترك الخليط لمدة عشرين دقيقة حتى يبرد . . ثم انظر إليه . . هل يختلف شكله عن شكل خليط الحديد والكبريت ؟ وهل يمكنك فصل الحديد عن الكبريت باستخدام المغناطيس بعد هذا التفاعل الكيميائي ؟

لقد اتحد الكبريت والحديد كيميائيا معا . . وتفاعلا وكونا مركبا كيميائيا مختلفا يسمى « كبريتات الحديد » ، وهو عبارة عن مسحوق أسود (شكل ٤) . وهذا المركب الجديد له خصائص كيميائية خاصة به . . كما أنه لا يمكن فصله وإعادته إلى مكوناته الأولى (الحديد + الكبريت) مرة أخرى .









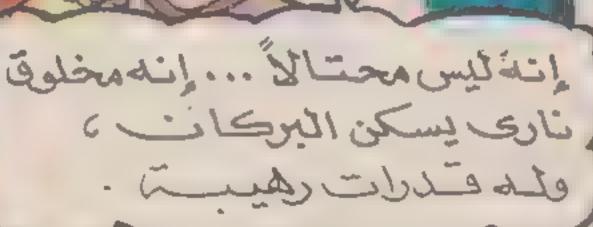














الم ترالنار تنبعت منه ك



















دنیاعجیبه ۵۰۰ دنیاغر

عندما توشك الشمس على الغروب تستعدُّ النحلة الطنانة لنوم عميق بعد عمل مرهِق استغرق النهار كله . . فإذا كانت قريبة من خليتها عادت إليها . . ولكن أحياناً يحملُها بحثها عن اللقاح بعيداً عن خليتها، فتضطر إلى أن تبحث عن مكانٍ آخر لتبيت فيه . وكثيرٌ من الحشراتِ يفضَلُ النومَ تحت ورقةِ نباتٍ ، ولكنَّ المكانَ الذي تَفضله أكثر هو قلبُ زهرةٍ تغلق اورا قها في أثناء الليل . . ففي داخل هذه الحجرةِ المغلَّقةِ تنامُ النحلةُ في هدوءٍ ، وتحتمي من بردِ الليل والمطر . . وعندما تشرق الشمس في صباح اليوم التالي تتفتح أوراق الزهرة فتخرجُ منها النحلةُ الطنّانةُ لتبدأ يوماً جديداً . . السالح للبجع الأبيض طريقة عجيبة في الحصول على غذائيه . . إذ تتجمّع أكثرُ من ١٠ بجعةً في المياهِ الضَّحْلةِ ، وتكون معا نصف دائرةٍ على شكل حدوةٍ الحصان . . ثم تبدأ البَجَعَات في ضرب الماء بأجنحتها وأرجلِها، لتدفع السمك امامها داخل الحدوة . . والعجيبُ أنَّها تمدُّ مناقيرَها معاً في وقتٍ واحدٍ كلَّ عشرين ثانية إلى الداخل لتلتقط الأسماك . وقد تنجح أو لا تنجحُ في التقاطِ سمكةٍ . . ويبلغُ وزنُ ما تأكلُه البجعة

الواحدة من السمكِ ١٢٠٠ جرام في اليوم .

والما المنافقة مفوت السرالها المنافقة ا



قد لا تصدِّقُ ذلك . . ولكنَّ هذه الأشكالَ المرسومةُ أمامَك والتي تُشبهُ إلى حدًّ كبير عُلْبَةً ومنخلاً وسفينة فضاء ، ما هي إلا أنواع من نباتاتٍ (أو طحالبَ) دقيقةٍ تسمُّ الدَّياتِهِ الدَّياتِهِ .

والدِّياتومُ نباتُ بسيطُ أُحادِيُّ الخَلِيَّةِ ، يعيشُ في المنياهِ وفي التَّرِبةِ . . وهو صغيرٌ جدا ، بحيثُ لا تستطيعُ أن ترى أشكالَه العجيبةَ إلا بالمِجْهَرِ . فمثلًا هذا الخطُّ الذي يبلغُ طولُه ٧/ سنتيمتر يكفي لوضع ٢٥٠٠ دياتوم فوقه .

ماذا تفعلُ لو وجدت عُشاً للزنابير (الدبابير) يتدلَّى من سقف حجرتك ؟ . . إذا كنت تخافها فإنك ستصرِخُ وتجرى بعيداً ، ولن تعود إلى الحجرة إلا بعد إزالة هذا العش منها . . ولكن هل تصدِّقُ أن الناس ـ في قديم الزمانِ ـ كانوا يحتفظون بأعشاش الزنابير في أكواخهم ؟ . . ففي تلك الأيام كانت الأكواخُ تصنع من جذوع الأشجارِ ، وكانت نوافذُها ومداخلها مفتوحة بدون ساتر أو غطاء ، لذلك كانت الأكواخُ تمتلى بالذبابِ طَوالَ فصل الصيفِ ، ولم يكن يُنجى أصحابها من بالذبابِ وإزعاجِه إلا الزنابير . . فالزنابير تقتل الذباب ، وتقضِى عليه ، كما أنها لا تو ذي الإنسان أو تلدغه إلا إذا أحسَّت بخطرٍ عليه ، كما أنها لا تو ذي الإنسان أو تلدغه إلا إذا أحسَّت بخطرٍ عليه ، عَمَّها .





شعر: د. محمد محمود رضوان

صامت كالصّنم ناطق بالحكم وَهْوَ لم ينهدِمْ رَغْمَ هذا القِدَمْ أو يخافُ العَدَمْ

شامخ كالهرم وهم وهم وهم وهم وهم وهم وهم والمعمود المعمود المع

* * *

إن تَرُرُهُ تَحِدُهُ السَّالَ السَّالَ السِّالَ السِّلَا السِّلِي وَجَهِهِ وَعَلَى وَجَهِهِ وَلَهُ وَلَهُ وَلَهُ وَلَهُ وَلَهُ وَلَهُ وَلَهُ السَّلَا السَّلِيا حَولَهُ السَّلَا السَّلِيا حَولَهُ السَّالَ السَّلِيا السَّلِي السَّ

* * *

مَشَلاً للعِظْمُ شامخ كالهَرَمْ شامخ كالهَرَمْ في بلادِ العَجَمْ؟ قُلْ لِمنْ يبتغى هاكَ تمثالناً هل ترى مثله